

ヘルシーチキンリゾット										
食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	カリウム	カルシウム	食塩相当量	ビタミンC
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	mg
こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米	160.0	547	9.8	1.4	0.8	124.2	142	8	0.0	0
おおむぎ 押麦	20.0	66	1.3	0.3	2.4	15.7	42	4	0.0	0
にわとり 若鶏肉 もも 皮なし 生	100	113	19	5	0	0	320	5	0.2	3
たまねぎ りん茎 生	32.0	11	0.3	0.0	0.5	2.7	48	5	0.0	2
さやいんげん 若ざや 生	14.0	3	0.3	0.0	0.3	0.7	36	7	0.0	1
青ピーマン 果実 生	40.0	8	0.4	0.1	0.9	2.0	76	4	0.0	30
赤ピーマン 果実 生	40.0	11	0.4	0.1	0.6	2.9	84	3	0.0	68
オリーブ油	8.0	72	0.0	8.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	1.0	0
こしょう 混合 粉	0.1	0	0.0	0.0		0.1	1	0	0.0	0
トマト 缶詰 トマトジュース 食塩無	400.0	72	2.8	0.4	2.8	16.0	1,040	24	0.0	24
トマトケチャップ	18.0	19	0.3	0.0	0.3	5.0	68	3	0.6	1
固形ブイヨン	5.3	12	0.4	0.2	0.0	2.2	11	1	2.3	0
1人分	3.0	13	1.3	0.9	0.0	0.1	4	39	0.1	0
【合 計】	841.4	948	36.2	16.5	8.7	171.5	1,873	104	4.2	129
1人分		474	18.1	8.3	4.4	85.7	937	52	2.1	65
成人女性 20歳代		2000kcal/日	50g以上/日	67g以下/日	18g以上/日	250g～325g/日	2000mg/日	650mg/日	6.5g未満/日	100mg/日

※日本食品成分表2020年版（八訂）参照

※日本人の食事摂取基準（2020年版）参照